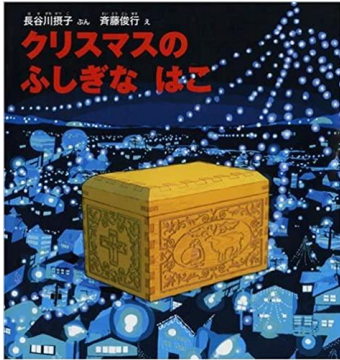


- 来館される方は事前に体調を確認、全員検温をお願いします。保護者・お子様・ご家族に呼吸器症状や体調不良が見られる方は、ご利用をご遠慮下さい。解熱後 24 時間以上経過していない方はご利用頂けません。
- 咳エチケットに準じて、大人の方はマスクの着用をお願いします。
- 消毒・換気・大人のマスク着用等の感染症対策をとり開放しています。

おすすめ 親子で絵本

クリスマスのふしぎなはこ



文 長谷川摂子
 絵 斉藤俊行
 出版社 福音館書店

”ぼく”はふしぎなはこをみつけます。はこをあけると・・・!? ”ぼく”と一緒にわくわくの気持ちがあふくらみ、クリスマスが待ち遠しくなりますよ！親子でぜひ楽しんでみてくださいね！



おやつについて～おやつは第4の食事

いちご畑に訪れるママから、おやつについて「どんなもの食べてますか?」「量・タイミングは?」と質問がよせられます。そこで、今回は保育園の栄養士に聞いてみましたよ!参考にしてみてくださいね!

～どうしておやつが必要なの?～

子どもは、からだの発育が盛んなため、たくさんの栄養を必要とします。また、消化機能の未熟な子どもたちは、3回の食事だけでは、必要な栄養を摂りきれません。そのために、「補食」として「おやつ」があります。(1歳児は1日に2回、2歳児以上は1日に1回が目安です。)

間食からとるエネルギーの目安は、1～2歳児で総エネルギーの10～15%(100～160kcal)、3～5歳児で15～20%(200～260kcal)です。そして、活動が活発な子どもたちにとって、おやつは、遊び疲れた体への一息・気分転換といった大切なものです。

昼ごはんから夜ごはんまで時間が長くあくので、おやつで栄養補給するといいですよ!

～おやつの目安量・種類～

1日1～2歳100～150kcal・3～5歳200～260kcal 程度が望ましい量です。

穀類・イモ類(エネルギー)

ジャガイモ(中1個110g)80kcal かぼちゃ(一口大2個)60kcal
 パン(1/2枚)80kcal

季節の果物や野菜(ビタミン、食物繊維)

りんご(1/2個)70kcal いちご(1/4パック)30kcal
 バナナ(中1本)80kcal

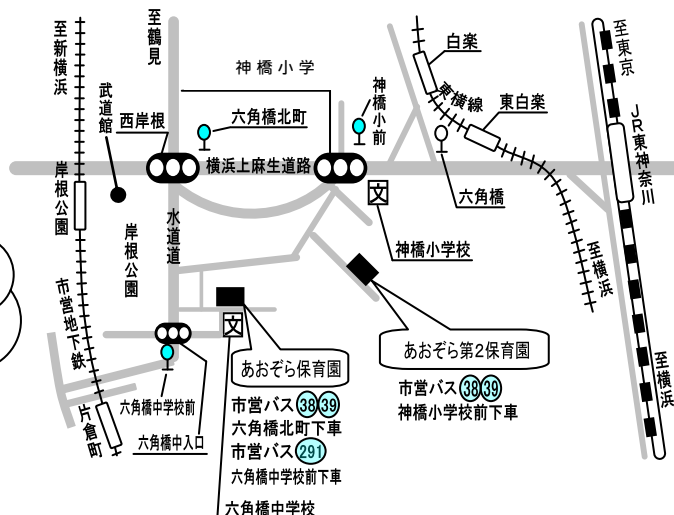
乳製品

牛乳(150ml)コップ一杯200kcal チーズ(20g)80kcal
 プレーンヨーグルト(120g)80kcal



アクセス

行き方が分からない時は、園にお問い合わせください



あおぞら第2保育園
 いちご畑
 LINEにて情報等
 発信します!
 ぜひ友だち登録
 お願いします!

いちご畑

